

## Цигун – тренинг как успешный фактор развития личностных качеств бойца у студентов

Kudryavtsev M. D.<sup>1,2,3,5ABCDE</sup>, Kramida I. E.<sup>1,2ABCDE</sup>, Kopylov Yu. A.<sup>6ABCDE</sup>, Osipov A. Yu.<sup>1,4,5ABCDE</sup>, Markov K. K.<sup>7BCDE</sup>, Savchuk A. N.<sup>3BCDE</sup>, Kuzmin V. A.<sup>1 BCDE</sup>

<sup>1</sup>Department of Valeology, Department of Physical Culture, Siberian Federal University, Russia

<sup>2</sup>Department of Physical Education, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russia

<sup>3</sup>Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Russia

<sup>4</sup> Department of Physical Culture, Professor V.F. Voyno-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, Russia

<sup>5</sup>Department of Physical Training, The Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Russia

<sup>6</sup>Laboratory of Innovative Technologies, The Center of natural science of physical education, Russia.

<sup>7</sup>Department of Physical Culture, National Research Irkutsk State Technical University, Russia

### Abstract

**Background&Stady Aim:** Анализ научных исследований о влиянии занятий цигун - тренингом на бойцовские качества студента показал, что среди специалистов по данному виду спорта отмечается малочисленность таких исследований. Авторы статьи провели исследование, в котором предприняли попытку изучить возникающие вопросы о том, как развиваются личностные качества бойца в процессе длительных учебно воспитательных занятий цигун – тренингом в условиях студенческой образовательной среды.

**Material and Methods:** Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие типовые занятия по физической культуре (всего 101 студент третьего курса), а также студенты с ослабленным здоровьем, занимавшиеся по программе цигун-тренинга в течение 1 года, 2 лет и 3 лет (277 человек). Методы исследования: 1) педагогический эксперимент, в ходе которого фиксировались развитость качеств бойца у студентов экспериментальных групп (тех, кто проходили обучение по программе цигун-тренинга) и контрольной группы (проходивших обучение на обычных занятиях по физической культуре) в начале обучения в вузе и в конце соответствующего учебного года; 2) самооценка, студенты оценивали по шкале от 0 до 10 баллов степень развитости у них каждого личностного качества бойца в начале и в конце периода обучения; 3) математическая обработка полученных данных.

**Results:** Развитие 6 основных личностных качеств бойца у студентов, посещавших занятия цигун-тренингом, идет более успешно и быстро, чем у студентов, занимавшихся другими видами физической культуры. Рост оценок развития всех личностных качеств бойца у тех, кто посещали занятия цигун-тренингом всего один год, либо не различается значительно, либо значительно выше, чем у студентов, занимавшихся другими видами физической культуры в течение трех лет. Средний результат по всем шести личностным качествам бойца, а также развитость трех личностных качеств бойца из рассматриваемых шести для групп студентов, обучавшихся в течение одного, двух и трех лет значительно и последовательно растет с увеличением длительности обучения.

**Conclusions:** У студентов, проходящих обучение по программе цигун-тренинга, развиваются личностные качества бойца. Интенсивность этого развития выше, чем у студентов, занимающихся другими видами физической культуры. Развитие личностных качеств воина у студентов растет с увеличением длительности их обучения по программе цигун-тренинга. Занятия цигун-тренингом являются важным фактором развития личностных качеств бойца у студентов.

**Key words:** студенты, физическая культура, цигун-тренинг, личностные качества бойца, развитие.

### Introduction

Во всех восточных единоборствах огромное значение придается развитию личности бойца. Прежде чем, приступить к тренировкам в боевом искусстве, будущий боец должен развить у себя множество личностных качеств. Без таких качеств он не будет успешен в бою. Более того, он не будет допущен к познанию глубинных секретов боевого искусства. В китайском боевом искусстве ушу система развития основ личности будущего бойца базируется на гимнастике цигун. В других восточных единоборствах тоже есть аналогичные системы упражнений.

Есть множество личностных качеств, необходимых бойцу, чтобы быть непобедимым. Из них можно выделить шесть самых важных качеств. Каждое из них является интегративным. Они включают в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека. Далее в скобках ниже перечислены примеры: Мы выделили следующие качества: 1) позитивность или позитивное отношение к жизни (умение извлекать уроки из ошибок, оптимизм и др.); 2) эмоциональная

стабильность (бесстрашие, уравновешенность, отсутствие ранимости, тревожности, раздражительности); 3) великодушие в отношении к другим людям (умение понимать и принимать других людей, дружелюбие, низкая агрессивность); 4) уверенность (высокая самооценка, самостоятельность, отсутствие комплексов неполноценности и др.); 5) активность (целеустремленность, жизненная активность и др.); 6) развитый самоконтроль (осознанность в действиях, осознание себя как личности, умение освобождаться от ненужных эмоций и мыслей др.).

В нашем вузе большинство студентов проходят обучение на занятиях по физической культуре, которые включают в себя тренировки по игровым видам спорта, плаванию, гимнастике и т. п. Но часть студентов проходят обучение по физической культуре в соответствии с программой специализации «Оздоровительный цигун–тренинг». В основном – это те студенты, кто имеет ослабленное здоровье.

Эта программа предусматривает проведение занятий, на которых студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции [4].

Важно изучить особенности влияния спортивной деятельности на личность мужчин и женщин. При этом следует учитывать степень культурологического воздействия занятий спортом на личностные особенности спортсменов разного пола. Интересным для учёных стало выявление характера взаимовлияния компонентов культуры и факторов личностной сферы в процессе спортивной деятельности. Для этого был проведен сравнительный анализ показателей мужчин и женщин, занимающихся спортом. Выявлено, что влияние занятий спортом на личность мужчин и женщин неоднозначно. Доказана взаимозависимость показателей культурологических параметров. Так же как и взаимосвязь факторов личности спортсменов различных классификационных групп видов спорта и спортивных дисциплин [2].

На рассматриваемую в статье тематику были проведены как собственные исследования [10], так и современные перспективные исследования [13]. Учёные выясняли степень влияния обучения в университете на распространенность и силу вредных привычек у студентов. Данные исследования показали, что назрела острая необходимость поиска средств и решения проблемы воздействия на личность студентов различных вредных привычек [7]. Такие привычки представляют определенные угрозы для студентов и отвлекают их от подготовки к учебным занятиям. Развлекательные сайты и обилие компьютерных современных игр требуют огромного количества времени. Все это представляет собой угрозы для потери уровня образованности. Так же подобные привычки приводят к потере концентрации на приоритетных жизненных направлениях. Современный студент должен вырабатывать особые личностные качества бойца. Это необходимо, чтобы уметь противостоять жизненным трудностям и бороться с вредными привычками в том числе [5].

Многие студенты вузов имеют ослабленное здоровье. Молодёжь выбирает активное получение современного высшего образования. Тем самым она приносит в жертву своё здоровье. Здоровый образ жизни уходит на второй план. Студенты идут на отказ от любимых занятий спортом. В связи с этим среди студентов растёт количество заболеваемости. У молодых людей снижается уровень физической подготовленности. Увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

У студентов, посещающих любые занятия по физической культуре, в той или иной мере развиваются личностные качества бойца. Есть основания предполагать, что больше всего это происходит у тех студентов, которые посещают занятия цигун-тренингом. Под воздействием занятий цигун-тренингом эти качества развиваются более эффективно, чем у других студентов. Ранее нами проводился анализ личностного развития студентов в процессе их обучения по программе цигун-тренинга [3]. Полученные результаты говорят о высокой эффективности занятий цигун-тренингом для общего развития личности студента. Однако исследования об изучении влияния занятий цигун-тренингом на развитие личностных качеств бойца нами до сих пор не проводились.

Вместе с тем, есть некоторые похожие по тематике зарубежные исследования. Например, по самоуправлению, как условию для создания культуры здоровья среди студентов. В этом случае рассматривается формирование навыков самоуправления для создания новых отношений. Это способствует и развитию инновационных процессов в обучении и применении навыков ведения студентами здорового образа жизни [15]. Очень важно исследовать качество жизни студентов. Так же важно проследить возможность наибольшего раскрытия человеческого капитала в процессе активизации глобальных процессов в обществе [14].

По нашему мнению, самоуправление студентов дает возможность превратить в потребность волевою самореализацию. Студенты, благодаря этому, смогут продолжить навыки здоровой жизни долгие годы. Миссия тренера по видам спорта и преподавателя физической культуры в этом случае сосредоточена на развитии личности студента. Уже не является главным только полная реализация программы обучения. Исходя из этих предпосылок в обучении, надо сформировать у студентов знания,

способности и навыки. Тогда можно гарантировать здоровое саморазвитие и самосознание современного молодого человека.

В зарубежных исследованиях раскрывается идея о том, что интеллектуальная и спортивная деятельность студентов должна быть наилучшей по результатам в определенном возрасте. Вместе с тем, в исследовании подчёркиваются особенности такого образовательного процесса. В этом случае все результаты для студента получаются под давлением преподавателей на их личность. То же самое можно отметить и для результатов спортсменов, достигнутых под воздействием тренеров. В данном случае спортсмены – студенты подвергаются физическому и психологическому насилию. Это наиболее часто происходит во время подготовки к соревнованиям [11].

Зарубежные исследователи изучают наиболее важные факторы для улучшения умственной и физической активности студентов. В данном случае исследуется устойчивость к социальным проблемам. Она является результатом соответствия уровня физического здоровья и психо - эмоционального состояния студентов [12].

Польские учёные исследовали субъективный профиль позитивного здоровья и выживаемости у женщин, различающихся по физической активности. Физическая активность составляет важный фактор, влияющий на здоровье и способность к выживанию. Исследователи изучили, как под влиянием физической активности происходят изменения в состоянии соматического и психического здоровья женщин [8].

Учёные исследовали роль гимнастики «цигун» в восстановлении организма при скоростно - силовой нагрузке. Они разработали универсальное средство восстановления нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Это происходит после утомительной нагрузки в тренировочном процессе именно посредством цигун-тренинга. Гимнастика «цигун» включалась в разминку и в заключительную часть тренировки. Доказано, что применение гимнастики «цигун» очень эффективно. Особенно в тренировочном процессе наиболее тяжёлого микроцикла скоростно-силового периода. Цигун является дополнительным резервом улучшения качества физического состояния спортсмена [9].

*Гипотеза исследования.* Предположили, что занятия оздоровительным цигун-тренингом являются важным фактором развития личностных качеств бойца у студентов. Они способствуют укреплению личностных качеств бойца у всех групп студентов, посещавших занятия цигун – тренингом. Это происходит значимо выше, чем у студентов, занимавшихся другими видами физической культурой с тем же сроком обучения.

*Цель исследования.* Исследовать эффективность обучения студентов по программе цигун-тренинга для развития у них личностных качеств бойца.

#### **Material & methods.**

*Участники.* Для проведения исследования были созданы две группы студентов, активно посещавших обычные занятия по физической культуре в университете (101 человек) и занятия цигун-тренингом (всего 277 человек).

*Организация исследования.* При проведении исследования применялись следующие методы: педагогический эксперимент; самооценка; первичная математическая обработка результатов, статистические методы обработки данных. В ходе эксперимента фиксировались развитость качеств бойца у студентов экспериментальных и контрольных групп в начале обучения в вузе и в конце соответствующего учебного года. При проведении педагогического эксперимента в экспериментальные группы были включены студенты, проходившие обучение по программе цигун - тренинга в течение 1 года, 2 лет и 3 лет (объемы выборок соответственно 167, 66 и 44 человека). В качестве контрольных групп студентов мы рассматривали студентов, посещающих обычные занятия по физической культуре в университете в течение трех лет (101 человек). Ранее нами было доказано, что у таких студентов наблюдаются наилучшие показатели развития позитивных личностных качеств. В том числе и личностных качеств бойца, среди тех, кто проходит в университете обучение по физической культуре на 1-3 курсах [2].

Метод самооценки весьма распространен в психолого-педагогических исследованиях. Несмотря на то, что он субъективен и неточен. Зачастую, молодые люди, имеющие низкую самооценку ко всему прочему, имеют ещё и невысокий уровень современных устремлений личности. Такие студенты отказываются от любого учебного труда, в котором может присутствовать соревновательные элементы [1].

Подобного типа студенты и в своей будущей жизни наверняка будут отказываться от позитивного настроения на успешную жизненную самореализацию. Доказано, что в таких случаях объективная самооценка достигается реальным отношением к своему «Я». В некоторых случаях это достигается неуверенной оценкой собственных способностей. Всё зависит от запросов к ним общества и коллектива. По мнению некоторых исследователей, самооценка – это основной компонент в структуре личности. Только благодаря завышенной самооценке, молодые люди смогут обрести уверенность в

своих силах. Соответственно собственным возможностям и силам они будут относиться к окружающей реальной действительности, и преобразовывать её [6].

Мы свели влияние этих факторов к минимуму. Во-первых, мы увеличили объемы выборок контрольной и экспериментальных групп до возможного максимума. Во-вторых – мы предложили студентам этих групп удобные для использования шкалы самооценок. В конце соответствующего учебного года студентам экспериментальной и контрольной групп предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов степень развитости у них разных качеств личности. В том числе, они оценивали частные характеристики каждого личностного качества бойца, в начале и в конце периода обучения. Очень важно было повысить объективность исследования. В качестве показателя влияния обучения по программе цигун-тренинга на личностные качества бойца мы использовали не абсолютные значения самооценок студентов. Для этого использовалась разница между их оценками одного и того же качества до начала обучения в вузе и в период исследования. Для большинства молодых людей гораздо легче оценить изменение в развитии своих качествах личности за какой-либо период времени. Труднее сделать это и правильно оценить степень этого развития в данный момент на сегодняшний день.

Мы намеренно ограничили выборку участников нашего исследования. Это были только те студенты, которые способны сознательно фиксировать и оценивать развитие и динамику развития своих личностных качеств. Нас интересовали, прежде всего, те студенты, которые в ближайшие 10-20 лет могут стать руководителями разного уровня. Одна из задач этого метода – это повышение самосознания молодых людей [4].

**Статистический анализ.** Проводилась первичная математическая обработка результатов каждого студента: 1) подсчет разности конечной и начальной оценок каждой из частных характеристик каждого основного качества личности бойца – роста оценок за время обучения (в качестве позитивной оценки негативного качества принималась величина  $10 - N$ , где  $N$  – оценка степени развития негативного качества); 2) подсчет среднего значения роста оценок отдельных качеств личности, являющихся проявлениями каждого из шести основных качеств личности бойца.

Использовались статистические методы обработки данных: 1) подсчет средних значений роста оценок основных качеств личности бойца для каждой группы студентов; 2) оценка достоверности различий между средними величинами по  $t$ -критерию Стьюдента. Различия принимались за существенные при уровне значимости менее 0,05.

## Results.

Ниже приведена итоговая таблица среднего роста оценок развития вышеперечисленных шести основных личностных качеств бойца у студентов 3 курса, проходивших обучение на обычных занятиях по физической культуре и студентов, посещавших занятия цигун-тренингом, за соответствующий период обучения (1 год, 2 года или 3 года).

Table 1.

**Рост оценок итогового развития личностных качеств бойца у студентов**

Качества личности	Рост оценок в группах, ±(0 -10) баллов				Важные значимые соотношения
	3	Ц			
		Ц1	Ц2	Ц3	
Позитивность	0,8 ± 0,1	1,2 ± 0,1	1,6 ± 0,2	2,6 ± 0,2	3' < Ц; Ц3 > A2 > Ц1
Эмоциональная стабильность	-0,2 ± 0,1	0,6 ± 0,1	1,0 ± 0,1	1,5 ± 0,2	3' < Ц; Ц3 > A2 > A1
Великодушие	0,3 ± 0,1	0,8 ± 0,1	1,0 ± 0,1	1,5 ± 0,2	3' < Ц; A3 > A1, Ц2
Уверенность	0,8 ± 0,1	1,0 ± 0,1	1,6 ± 0,2	2,3 ± 0,2	3', Ц1 < Ц2, Ц3
Активность	0,7 ± 0,1	1,0 ± 0,1	1,3 ± 0,1	1,3 ± 0,1	3', Ц1 < Ц2, Ц3
Самоконтроль	0,8 ± 0,1	1,4 ± 0,1	1,8 ± 0,2	2,3 ± 0,2	3' < Ц; Ц3 > A2 > Ц1
Средние по всем качествам	0,5 ± 0,1	1,0 ± 0,1	1,4 ± 0,1	1,9 ± 0,2	3' < Ц; Ц3 > A2 > Ц1

**Примечание.** Обозначения в таблице: Ц – данные всех групп студентов, посещавших занятия цигун-тренингом; Ц1, Ц2, Ц3 – группы студентов, посещавших занятия цигун-тренингом в течение 1 года, 2 лет, 3 лет соответственно; 3 – данные группы 3, т. е. студентов, занимавшихся другими видами физической культуры в течение трех лет.

Педагогический эксперимент показал следующее:

1. Для всех 6 основных личностных качеств бойца рост оценок у всех групп студентов, посещавших занятия цигун-тренингом, значимо выше, чем у студентов, занимавшихся другими видами физической культуры с тем же сроком обучения. Рост оценок развитости всех личностных качеств бойца

у тех, кто посещал занятия цигун-тренингом всего один год: либо не различается значимо, либо значимо выше, чем у студентов, занимавшихся другими видами физической культуры в течение трех лет.

Средний рост оценок по всем шести личностным качествам бойца для студентов, обучавшихся по программе цигун-тренинга, уже после первого года обучения значимо выше такового у студентов, занимавшихся другими видами физической культуры в течение трех лет.

Можно с уверенностью сказать, что развитие личностных качеств бойца у студентов, посещающих занятия цигун-тренингом, идет более успешно и быстро, чем развитие этих качеств у студентов, не проходящих такое обучение.

2. Средний результат по всем шести личностным качествам бойца, а также развитость трех личностных качеств бойца из рассматриваемых шести (позитивности, эмоциональной стабильности, самоконтроля) для групп студентов, обучавшихся в течение 1 года, 2 лет и 3 лет (Ц1, Ц2, Ц3) значимо и последовательно растет с увеличением длительности обучения. Рост оценок развития других трех личностных качеств воина либо у студентов группы Ц3, либо у групп Ц3 и Ц2 значимо выше этого показателя у группы Ц1. Это еще раз подтверждает, что развитие личностных качеств воина у студентов, посещающих занятия цигун-тренингом, растет с увеличением длительности обучения.

## **Discussion**

Необходимо отметить, что в данном исследовании авторам статьи удалось вычленив научную проблематику, связанную с определенным повышением самосознания молодых людей. Авторы обращают внимание на очень актуальные проблемы в системе образования студентов [1]. Доказано, что оздоровительные занятия гимнастикой цигун [3] являются динамичным фактором развития личностного компонента [5] здорового образа жизни у студентов. Проведенное исследование подтверждает гипотезу авторов статьи о развитии личностных качеств бойца у студентов, посещающих занятия цигун - тренингом [4] в зависимости от длительности обучения.

Собственное исследование авторов статьи подтверждает выводы другого исследования о том, что можно повлиять на процесс формирования культуры здоровья в целом среди студентов под воздействием социальных, психологических, экономических и социальных изменений. Спортивная деятельность, так же как и профессиональная подготовка студентов, должна основываться на определенных знаниях и двигательной активности при строительстве личности человека. Данная деятельность должна иметь определенную цель и развивать личность студента [11].

Косвенно подтверждает основные выводы авторов статьи и то, что доказано другими учеными в исследовании о применении гимнастики «цигун» в тренировочном процессе наиболее тяжёлого микроцикла скоростно-силового периода. Это является дополнительным резервом улучшения качества физического состояния спортсмена – студента и тем самым влияет на развитие личности бойца у спортсменов - студентов [9]. Это согласуется с основной концепцией авторов статьи [8].

Напрямую собственное исследование авторов статьи подтверждается другим исследованием. Оно так же выявило особенности влияния спортивной деятельности на личность мужчин и женщин в культурологическом аспекте. Следует учитывать степень культурологического воздействия спортивной деятельности на личностные особенности спортсменов разного пола. С целью выявления характера взаимовлияния компонентов культуры и факторов личностной сферы в процессе спортивной деятельности проведен сравнительный анализ показателей мужчин и женщин, занимающихся спортом. При этом для женщин важна самооценка, а факторы эмоционально-волевой и коммуникативной сфер обнаруживают равное количество взаимозависимостей. Тогда, как у мужчин преобладает сумма достоверных связей с показателями эмоционально-волевой сферы [2].

Анализ данных собственных исследований [10] и исследований зарубежных авторов в целом подтверждает наличие обозначенной проблемы и необходимость её дальнейшего изучения [12]. Так же очень важно решать эту проблематику и в дальнейших, похожих по тематике, исследованиях [14]. Развитие личностных качеств бойца у студентов надо изучать в целом при помощи различных видов спорта. В частности, изучение влияния на личность занимающихся посредством занятий цигун - тренингом имеет обоснованные научные перспективы [13].

Таким образом, по мнению всех авторов статьи и мнению других исследователей, самоуправление студентов [15] дает возможность превратить в потребность волевую самореализацию продолжения здоровой жизни без современных вредных привычек [7] на долгие годы. Тренеры и преподаватели должны быть сосредоточены на усилиях по развитию личности студента, а не на организации и реализации программы обучения студентов. Тем самым, будет происходить повышение самооценки студентов [6]. Молодые люди смогут обрести уверенность в своих силах. Благодаря развитию волевых качеств бойца они смогут бороться со всеми жизненными трудностями.

В качестве резюме по разделу дискуссии надо отметить, что сравнительный анализ полученных результатов группы студентов, занимающихся цигун - тренингом, данных контрольной группы, а так же других похожих по тематике исследований позволяет сделать важное заключение. Исследователями доказана обоснованность утверждения о влиянии обучения в университете с использованием цигун -

тренинга на соответствующие параметры личности студентов. На основании сравнения полученных данных в контрольной и экспериментальной группах, можно сделать положительные выводы по главной научной идее статьи. Для специалистов и современных молодых людей становится понятным: какое именно обучение является более эффективным фактором развития личностных качеств бойца у студентов.

### Conclusions

1. У студентов, проходящих обучение по программе цигун-тренинга, развиваются личностные качества бойца. Интенсивность этого развития выше, чем у студентов, занимающихся другими видами физической культуры.

2. Развитие личностных качеств бойца у студентов растет с увеличением длительности их обучения по программе цигун-тренинга.

3. Занятия цигун-тренингом являются важным фактором развития личностных качеств бойца у студентов.

4. Таким образом, в целом надо развивать у студентов культуру здоровья такого уровня, чтобы все их действия стали способом ведения постоянного здорового образа жизни. Надо, чтобы молодой человек, развив в себе волевые бойцовские качества и потребности, всегда стремился участвовать в своём длительном физическом самосовершенствовании.

**Conflicts of interest** – If the authors have any conflicts of interest to declare.

### References

1. Актуальные проблемы образования. Сб. науч. трудов / Науч. ред.: Константиновский ДЛ, Чередниченко ГА; Ин-т социологии РАН; Рос. общество социологов. - М.; 2010. p. 230. (in Russian)
2. Артамонова ТВ. Взаимозависимость показателей культурологических параметров и факторов личности спортсменов различных классификационных групп видов спорта и спортивных дисциплин. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 2009; 7 (53): p. 6-10. (in Russian)
3. Крамида ИЕ. Оздоровительный практикум на основе гимнастики цигун как динамичный фактор развития личностного компонента здорового образа жизни у студентов. *Research Journal of International Studies*, 2014; 4. (3): p. 103 – 105. (in Russian)
4. Крамида ИЕ. Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун для студентов специальной медицинской группы. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития: матер. междунар. электрон. науч. – практ. конф. СибГАУ, Красноярск; 2011: p. 179 – 181. (in Russian)
5. Крамида ИЕ. Позитивные личностные изменения у относительно здоровых студентов 1 – 3 курсов. Наука и образование: матер. всерос. конф. Т. 3. Ч. 4. *Педагогика и психология*, Томск: ТГПУ. 2005: p. 117 – 122. (in Russian)
6. Ляшенко ВН, Мариськина ТВ. Сравнительный анализ гендерных особенностей психологической защиты у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках. Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов. ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2014: p. 223-227. (in Russian)
7. Шведов ГИ, Друганова ЛП, Шаева ТВ. Негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека. *Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья*, 2008;32. p. 10. (in Russian)
8. Jagiełło W, Sawczyn S, Jagiełło M. The subjective profile of positive health and survival abilities in women differing as to physical activity. *Archives of Budo*, 2012, 8, p. 4. (in Polish).
9. Khomyakov GK, Kosygina LV, Demidov AG, Utiasheva IM. Gymnastics "chi kung" as a factor in the recovery of speed and power within training period of the athletes. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2013;7 (101) p. 162-169. (in Russian)
10. Kudryavtsev MD, Kramida IE, Osipov AY. Influence of monitor bad habits on healthy lifestyle of students. *Journal of Theory and practice of physical culture*, 2016; 16(6): p. 24 – 27. (in Russian)
11. Larion A. Tehnici specifice de predare- note de curs. Ovidius University Press, Constanța, 2007: p. 45.
12. Pitta F, Troosters T, Spruit MA, Probst VS, Decramer M, Gosselink R. Characteristics of physical activities in daily life for people with chronic obstructive pulmonary disease. *American journal of respiratory and critical care medicine* . – 2010. – Nr. 171(9): p. 972.
13. Voiskounsky AE. Flow Experience in Internet mediated environments. Motivation, consciousness and self-regulation / Ed. D.A. Leontiev. -NY.: Nova Science, 2012, p. 243-271.
14. Zavydivska NN, Zavydivska OI. Yakist zhyttia yak osnova dlia rozvytku liudskoho kapitalu v umovakh aktyvizatsii hlobalizatsiinykh protsesiv. Quality of life as a basis for the development of human capital

in terms of globalization. *Bulletin of the University of Banking of the National Bank of Ukraine*, 2013. (Kyiv), vol. 3, no. 18, p. 300–304.

15. Zavydivska OI, Zavydivska NN, Khanikiants OV. Self-management as a condition for creating a health culture among students *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. Supplement issue (1), Art 93, p. 592 – 597.

#### **Информация об авторах:**

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич**; д. п. н., проф.; [orcid.org/0000-0002-2432-1699](http://orcid.org/0000-0002-2432-1699); [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Сибирский федеральный университет, пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия; Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия; Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ, Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89.

**Крамида Ирина Евгеньевна**; <http://orcid.org/0000-0003-4256-2645>; [kramidai@mail.ru](mailto:kramidai@mail.ru); Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия; Сибирский федеральный университет, пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия;

**Копылов Юрий Анатольевич**; <http://orcid.org/0000-0002-3925-0483>; [yuko.47@mail.ru](mailto:yuko.47@mail.ru); Центр естественнонаучных основ физического воспитания, г. Москва, Россия, 105094, г. Москва, Семёновская набережная, д. 3/1, кор. 4

**Осипов Александр Юрьевич**; <http://orcid.org/0000-0002-2277-4467>; [Ale44132272@ya.ru](mailto:Ale44132272@ya.ru); Сибирский федеральный университет», пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия; Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ, Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, ул. Партизана Железняка, 1, г. Красноярск, 660022, Россия;

**Марков Константин Константинович**; д.п.н., проф.; <https://orcid.org/0000-0003-1893-5907>; [k\\_markov@mail.ru](mailto:k_markov@mail.ru); Иркутский национальный исследовательский технический университет; ул. Лермонтова, 83, г. Иркутск, 664074, Россия;

**Савчук Александр Николаевич**, <https://orcid.org/0000-0003-0639-6950> ; [Savchuk.A.n@mail.ru](mailto:Savchuk.A.n@mail.ru); Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89, Россия

**Кузьмин Владимир Андреевич**; <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; [atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru); Сибирский федеральный университет; Свободный пр., 79, Красноярск, 660041, Россия.

#### **Information about the authors:**

**Kudryavtsev M.D.**; <http://orcid.org/0000-0002-2432-1699>; [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia;

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia; The Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Rokossovsky str., 20, Krasnoyarsk, 660131, Russia.

**Kramida I.E.**; <http://orcid.org/0000-0003-4256-2645>; [kramidai@mail.ru](mailto:kramidai@mail.ru) ; Reshetnev Siberian State University of Science and Technology; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia. Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia;

**Kopylov Yu.A.**; <http://orcid.org/0000-0002-3925-0483>; [yuko.47@mail.ru](mailto:yuko.47@mail.ru); The Center of natural science of physical education, Moscow, Russia. 105094, Moscow, Semenovskaya embankment, 3/1, Kor. 4

**Osipov A.Yu.**; <http://orcid.org/0000-0002-2277-4467>; [Ale44132272@ya.ru](mailto:Ale44132272@ya.ru);

Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Professor V.F. Voyno-Yasensky Krasnoyarsk State Medical University, P. Zeleznyak, 1, Krasnoyarsk, 660022, Russia.

The Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Rokossovskia str., 20, Krasnoyarsk, 660131, Russia

**Markov K.K.**; <https://orcid.org/0000-0003-1893-5907>; [k\\_markov@mail.ru](mailto:k_markov@mail.ru); National Research Irkutsk State Technical University; Lermontov

**Savchuk A. N.**; <https://orcid.org/0000-0003-0639-6950> ; [Savchuk.A.n@mail.ru](mailto:Savchuk.A.n@mail.ru) Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89

**Kuzmin V.A.**; <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; atosn35@ mail.ru; Siberian Federal University, Siberian State Aerospace University ; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.